LECCIÓN 7

Los Instructores

Querido Estudiante:

Comenzamos una nueva lección. Ascenderemos un peldaño más en la escalera del conocimiento Védico, un paso más en el sagrado camino del Yoga. ¡Adelante!

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Tiene que haber alguna clase de verdad en el Bhagavad-gita Tal Como Es, puesto que aquéllos que siguen sus enseñanzas exhiben una gozosa serenidad, normalmente desaparecida en las vidas frías y estridentes de la gente contemporánea".

- Doctor Elwin Powell, Profesor de Sociología de Búfalo.

Sankhya-Yoga.

En el Capítulo Seis Krishna describe el sendero de dhyanayoga (técnicamente llamado "astanga-yoga”, "el sendero óctuple"), una práctica de meditación mecánica tendiente a controlar la mente y los sentidos y enfocar nuestra concentración en el Paramatma (la Superalma), la forma de Krishna que habita dentro del corazón. Después de hablar sobre la importancia de controlar la mente (Bg. 6. 5-6), Krishna describe a aquel que ya lo ha logrado, el Yogi o trascendentalista (Bg. 6.7-9) y resume entonces la metodología y la meta última del sistema de asthanga-yoga. El sentarse, los ejercicios de respiración y el control de la mente y los sentidos, culminan en "samadhi" o la conciencia fija en la Superalma (Bg.6.10-19).

Un Yoga-yukta es aquel que ha alcanzado la perfección en el yoga, tiene una mente firme, fija en el Supremo. Él está liberado, su mente está en paz y sus pasiones se han aquietado, él experimenta "felicidad trascendental sin apegos", y él nunca está agitado aún en medio de las grandes dificultades. De este modo, él es liberado de todas las miserias que resultan del contacto del alma con la naturaleza material. (Bg.6. 20-32).

Sin embargo, Arjuna se lamenta diciendo que el proceso de astanga-yoga es muy difícil de practicar, y se dirige a Krishna diciéndole: "la mente es inquieta, turbulenta, obstinada y muy fuerte, me parece que subyugarla es más difícil que controlar el viento". Krishna responde que controlar la mente es en verdad difícil, pero que ello "es posible mediante la práctica constante y el desapego" (Bg. 6. 35-36).

Después Arjuna inquiere acerca del destino que le espera al yogi que no persevera en la práctica constante y no alcanza la perfección (Bg.37-39). Krishna responde que tal yogi fracasado toma en una próxima vida un nacimiento auspicioso (en una familia rica, piadosa o de sabios) y así él revive su práctica, y luego de muchos nacimientos y muchas experiencias alcanza la perfección (Bg. 6.40-45).

La conclusión del Capítulo Seis y de toda la primera parte del Bhagavad-gita está dada en los versos finales: "un yogi es superior al asceta, superior al filósofo empírico y superior al trabajador fruitivo. Por lo tanto, Oh Arjuna, sé un yogi en todas las circunstancias. Y de todos los yogis, aquel que siempre se refugia en Mí con gran fe, adorándome con amoroso servicio trascendental, es el que está más íntimamente unido conmigo en yoga, y el más elevado de todos" (Bg.6.46-47). El Yogi (o aquel que establece un vínculo con el Supremo) es de este modo superior al asceta (tapasya) al trabajador fruitivo (karmi) y al filósofo empírico (jñani).

Y de todos los senderos del yoga (karma-yoga, jñana-yoga, astanga-yoga, hatha-yoga, raja-yoga, etc.), el bhakti-yoga (servicio devocional amoroso a Krishna) es la culminación, lo más elevado, porque es la perfección del amor en conocimiento trascendental.

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 7, Texto 19

bahunam janmanam ante jñanavan mam prapadyate vasudevah sarvam iti mahatma sudurlabhah

bahunam - muchos; janmanam - nacimientos; ante - después; jñanavan - el que posee conocimiento; mam - a Mí; prapadyate - se rinde; vasudevah - la causa de todas las causas; sarvam - todo; iti - así; sah - tal; mahatma - gran alma; sudurlabhah - muy rara.

TRADUCCIÓN: "Después de muchos nacimientos y muertes, aquél que realmente tiene conocimiento se rinde a Mí, conociéndome como la causa de todas las causas y todo lo que existe. Tal gran alma se encuentra muy rara vez.

Las palabras claves de este verso son "después de muchos nacimientos y muertes". Medite el estudiante sobre ese significado con especial atención. Muchos nacimientos y muertes repetidos hemos padecido una y otra vez. Incontables veces. Pero "aquel que realmente tiene conocimiento se rinde a Mí". Medite el estudiante sobre estos dos tópicos. El repetido nacimiento y muerte; y la obtención del verdadero conocimiento para romper esa pesada cadena de una vez por todas.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

Nidra-Yoga (Tercera parte)

Meditación en el esqueleto

Después de haber ejecutado el proceso de relajación completa de su cuerpo físico, tome ahora conciencia del cuerpo interno. Empiece con el mismo procedimiento que en el Yoga-Nidra- uno, pero tomando conciencia de los huesos de su cuerpo físico. Comience primero a tomar conciencia en los huesos de los dedos de su pie izquierdo, y así gradualmente suba hasta los de la cadera. A lo largo de este recorrido tome conciencia de cómo usted va descubriéndose a sí mismo como un esqueleto. Luego concéntrese en toda la estructura ósea. Ahora repita el mismo proceso con el pie contrario, hasta llegar a la parte superior de su cadera. Ahora sea consciente totalmente de sus piernas con huesos al descubierto y el resto de su cuerpo cubierto de carne.

Ahora tome conciencia de los huesos de la mano izquierda, de los de su brazo y hombro izquierdo. Ahora tome conciencia de su brazo derecho de la misma manera que lo hizo con el izquierdo. Ahora tome conciencia de todos los huesos de su cuerpo.

Tome conciencia de su cabeza y de los huesos de su cabeza. Tome conciencia de los de la frente y de la parte occipital. Tome conciencia de los huesos de la parte alta. Ahora tome conciencia de que todo su cuerpo, cabeza, brazos y piernas, son un esqueleto.

Usted puede practicar este ejercicio cuando usted quiera. Nosotros recomendamos las horas tempranas de la mañana para sus prácticas de yoga. Trate de dedicar 1 a 1 1/2 hora de su tiempo para su estudio y práctica del yoga.

La ilustración del esqueleto humano puede ayudarlo durante su meditación.

Continuamos ahora con un magnífico ejercicio para nuestros ojos.

TÉCNICA: En posición de pie los brazos estirados al frente. Los puños cerrados, con los pulgares juntos y estirados hacia arriba. Doble los codos y acerque lentamente los pulgares hacia su rostro. Vuelva a alejarlos lentamente, hasta que los brazos estén completamente estirados. Durante todo el ejercicio, los ojos miran fijamente a los pulgares. Repita tres veces el ciclo completo.

BENEFICIOS: Relaja, recarga y revitaliza el nervio óptico.

TORSIÓN DE LA COLUMNA:

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en el suelo. Estire las piernas y apoye las palmas de las manos a cada lado del cuerpo y apóyese en ellas. Ahora separe las piernas tanto como sea posible, pero sin doblarlas y sin forzarse. Mantenga estirados los brazos y dirija la mano derecha hacia el dedo gordo del pie izquierdo, tratando de tocarlo. Simultáneamente, lleve el brazo izquierdo hacia atrás (de tal manera que quede en línea recta con el brazo derecho) y gire la cabeza hacia atrás mirando la mano izquierda. Haga girar ahora el tronco y dirija la mano izquierda hacia el dedo gordo del pie derecho, tratando de tocarlo. Simultáneamente lleve el brazo derecho hacia atrás mirando la mano derecha o izquierda, según sea la mano que esté desplazando hacia atrás. Repita cada giro diez veces. Inicie el ejercicio con movimientos lentos y vaya aumentando luego la velocidad. Inhale al iniciar un movimiento y exhale al terminar el siguiente.

BENEFICIOS: Relaja el tronco y flexibiliza la columna y la cintura.

MEDIA MARIPOSA:

Adopte la posición inicial. Doble la pierna derecha y coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Lleve la mano izquierda a la rodilla izquierda inicie el movimiento de la rodilla derecha hacia arriba y hacia abajo, ayudándose con la mano derecha. Tenga cuidado de no estropear uno de sus músculos. Inicie el ejercicio con suavidad. Repita el ejercicio con la rodilla izquierda. Con el tiempo su rodilla tocará el suelo sin ningún esfuerzo. Este ejercicio flexibiliza los músculos de las piernas.

Cuatro Peces Eternos. (ilustración)

SECCIÓN 4

LA TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN

Primera Parte.

En este artículo mostraremos cómo la teoría de la evolución es, a pesar de la duda de muchos científicos, enseñada todavía en los colegios y universidades como conocimiento básico, y tiene también sus defectos como cualquier otra teoría materialista.

Presentaremos el pensamiento Védico completo en la segunda parte.

Durante los últimos 150 años, la propagación del papel de la ciencia en casi todas las esferas de la vida ha producido una revolución en las ideas, revolución resumida por la teoría de la evolución de Charles Darwin. Aunque sólo ha sido probada como teoría, millones de personas la han aceptado como un hecho.

Al discutir la influencia e implicaciones de su teoría, sugeriremos aquí una explicación alternativa acerca de la evolución, es decir, en los dos sentidos teístico y científico, y la cual no está basada en los métodos imperfectos de especulación utilizados por Darwin. Como esta teoría que relata que el origen del hombre estuvo restringido a la literatura Védica, escrita originalmente en Sánscrito y, por lo tanto, el hombre occidental del pasado ignoró su profunda significación.

CIENCIA VERSUS RELIGIÓN

A través de la Edad Media y el Renacimiento, la civilización Occidental creía firmemente en la existencia del Dios Supremo, y a partir de esta teoría se producía la vida. Sin embargo, con el advenimiento de la Edad de la Razón, la credibilidad del Cristianismo fue probada severamente en el crisol del escrutinio científico. Aunque muchos Cristianos vieron en el descubrimiento de las leyes científicas nuevas revelaciones para la gloria de Dios, la ciencia con su

investigación critica las explicaciones dadas en la Biblia sobre la creación, socavando la autoridad tradicional de la doctrina Cristiana.

La descripción literal Bíblica del origen del hombre sufrió su peor prueba en 1.859, cuando Charles Darwin publicó su "Origen de las Especies", un tratado que intenta demostrar la evolución gradual del hombre desde las especies más bajas. Hasta la época de Darwin, la doctrina Eclesiástica había sido explicada por autoridades tales como el Arzobispo Ussher, quien sostenía que el mundo había sido creado a las "nueve de la mañana, del 23 de Octubre del año 4.004 antes de Cristo". Esta fecha fue calculada por los datos Bíblicos, siguiendo los rastros de la historia de Adán y Eva y luego los de la creación cósmica. Pero los hombres de la Iglesia encontraron muy difícil refutar las extensas explicaciones de Darwin.

Después de la resistencia inicial, la mayoría de los defensores de la versión Bíblica sobre la evolución comprendieron el paso del tiempo y comenzaron a alabar a Darwin por demostrar cuán inteligentemente había arreglado Dios la evolución de las especies desde las formas más primitivas de vida hasta llegar a la forma humana. Pero el mismo Darwin evitó siempre mencionar a Dios en sus escritos. En privado, él admitió: "Considero todos los sentimientos humanos como atribuibles a algún origen en el animal".

Al final del siglo XIX, la interpretación literal de la Biblia dada por los Ortodoxos no pudo soportar por más tiempo el acoso de los científicos, y las autoridades eclesiásticas trataron de ajustar la teología Cristiana al cambio científico. Una comunidad de científicos materialistas cada vez mayor, vio que era el momento adecuado para atacar la fe que los hombres tenían en Dios y eregir la ciencia como una nueva deidad y a ellos mismos como sus sacerdotes. En 1.893, por ejemplo, Ernst March dijo: "La concepción teológica de las cosas dio paso a conocimientos más rígidos que estaban acompañados de una mayor iluminación...La filosofía materialista de la teología es una adquisición estéril, un retroceso hacia un estado más bajo de la cultura científica".

Hoy día, las ideas de Darwin están muy unidas a la mayoría de las investigaciones científicas. Por ejemplo, los geneticistas y bioquímicos modernos han extendido el Darvinismo al presentar su teoría de la existencia, en la cual Dios se ha convertido en un extraño. Al prometer vida hecha en un laboratorio y la inmortalidad del cuerpo carnal, han convencido a la gente que el origen de la vida es un accidente molecular y que el mismo hombre no es más que una combinación de químicos.

Pero si examinamos los métodos de Darwin, encontraremos que sus conclusiones son menos "científicas" que la seguridad con que él las afirmó. Al teorizar que todas las formas de vida se desarrollaron a partir de un remoto ancestro, Darwin decidió que una fuerza desconocida se combinó con el tiempo y causo la evolución de las diferentes especies que hoy conocemos. Él pensó que el paso final de este proceso fue el desarrollo del hombre a partir del mono. Darwin encontró en los escritos de Thomas Maltus (un ensayo sobre la población) un mecanismo que dará aparentemente a la evolución sus conclusiones racionales. Malthus decía que los animales y el hombre se reproducían en progresión geométrica, mientras que los alimentos del mundo lo hacían sólo en progresión aritmética. Argüía que si una sola de las especies vivientes se reproducía sin ningún impedimento, muy pronto invadiría el mundo. Malthus describió una lucha por la existencia en la cual todos los organismos vivientes están adaptados para mantener un equilibrio en la naturaleza. Darwin sugirió que la lucha por la existencia favorecía ciertas especies de vida, y las más aptas de ellas eran las que sobrevivían, aptitud que era medida en términos de la capacidad de un organismo para alimentarse, defenderse y reproducirse. Él llamó este proceso de "selección natural", el cual era supuestamente el mecanismo que daba la naturaleza para guiar el cambio de las especies por el camino de la evolución. Más tarde, las teorías genéticas de Gregor Mendel y otras, suministraron las explicaciones para las mutaciones.

En su diario, Darwin admite: "Una tendencia constante a llenar los enormes vacíos de conocimiento con hipótesis inexactas y superficiales". Esto sugiere que la teoría de Darwin si bien sirve para explicar toda la información que él recogió, ella descansa solamente en evidencia circunstancial. Ni Darwin ni nadie ha observado directamente la transición de una especie a otra. Nadie ha visto siquiera que una especie dé vida a una especie diferente. Lo mejor que Darwin podía decir a este respecto era que tal hecho había ocurrido en el pasado. Sentía que era la única forma de explicar sus observaciones.

VIVOS Y BIEN

El hombre de Pekín, el hombre del Nerdental, y otros descubrimientos semejantes han sido mencionados en todo el mundo como formas humanas primitivas que han precedido el desarrollo evolutivo del hombre moderno. Estos anuncios se acercan más a la propaganda que a la verdad científica. Como podemos verlo a nuestro alrededor, muchas formas primitivas viven al lado de otras más avanzadas.

Los Darwinistas declararon una vez que un pez primitivo, el Coelacanth, se había extinguido hacía setenta millones de años. Pero sorpresivamente, el Coelacanth apareció vivo y en buen estado en las aguas de Sur África, sin haber cambiado su forma fosilizada de cientos de millones de años atrás.

Existen muchos ejemplos similares, y en cada caso los científicos arreglan muy inteligentemente sus teorías para que estén de acuerdo con la evidencia cambiante.

Que el hombre primitivo existió, en el pasado o en el presente, no prueba que los hombres civilizados sean una evolución reciente. La evidencia encontrada en los últimos años por el doctor Lea Key en el África, muestra definitivamente formas humanas más avanzadas que vivieron en un período anterior que especies humanas menos avanzadas que vivieron posteriormente. No hay evidencia real de formas más avanzadas que hayan evolucionado a partir de las menos evolucionadas. Si los científicos futuros encontraran los restos de las tribus indígenas de Nueva Guinea que viven en el Siglo Veinte, ¿podrían ellos afirmar que esa es la forma de vida humana predominante en dicho siglo? Por supuesto que no, porque los aborígenes de Nueva Guinea representan solamente una pequeña fracción de la raza humana existente en este momento.

Más aún, en la India, el centro del mundo antiguo, el método civilizado de disponer de los cadáveres ha sido siempre cremando los cuerpos, sin dejar por lo tanto evidencia alguna para que los paleontólogos puedan especular. Excavaciones de huesos de tribus aborígenes demostraron que habían vivido junto con la cultura Védica más avanzada. Por lo tanto, las pruebas del Darvinismo descansan sobre una superficie muy débil de conjetura empírica; y realmente no constituyen ninguna prueba.

LOS ESLABONES PERDIDOS

La teoría más conocida y obvia contra el darvinismo es la ausencia virtual de formas intermedias de especies, ya sean vivas o fosilizadas. Sin estos eslabones perdidos no existen medios de conexión por los cuales pueda suceder la evolución. Además, los Darwinistas no pueden explicar el desarrollo de los peces, los pájaros, las ballenas o los delfines. El ornitorringo Platypus desafía también sus explicaciones, como lo hacen miles de otras hermosas criaturas. Unas cuantas citas de los mismos científicos revelarán la teoría de Darwin por lo que es: un reclamo no científico para satisfacer las mentes de los hombres ateos:

"El registro de los fósiles no nos informa cómo se crearon los peces... solamente podemos adivinar la manera como se originaron los primeros de ellos”. (Url Lanham, Los Peces).

"El origen de los pájaros es principalmente una cuestión de deducción. No existe evidencia de fósiles acerca de los asombrosos cambios, mediante los cuales los reptiles se convirtieron en pájaros". (A.I. Marshal), Biología y Fisiología Comparada de los Pájaros.

No solamente no hay pruebas de que las formas más bajas de vida se hayan desarrollado hasta alcanzar otras más complejas y avanzadas, sino que la teoría del cambio por mutación, la cual ha sido aceptada fácilmente, también ha demostrado ser incorrecta. Los doctores Alan Wilson, profesor de Bioquímica en la Universidad de California en Berkely, y M. King, un investigador geneticista, presentaron evidencias en la Revista "Ciencia", del 11 de Abril de 1.975, que demuestran que las mutaciones no pueden explicar los cambios en las formas de vida necesarios para el desarrollo evolutivo. Los pilares del Darvinismo se están estrellando contra el piso, porque sin una explicación válida de las variaciones, toda la idea de Darwin se convierte en un absurdo.

El hecho real es que no existe evidencia sólida para la evolución de Darwin. Muchos la aceptaron a ciegas, sin atreverse a cuestionar a la comunidad científica que le dio a esta teoría su aprobación.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

LOS TRES ASPECTOS DEL ABSOLUTO

Segunda Parte.

3.- Bhagavan

La realización de Bhagavan es la visión teísta de la Verdad Absoluta como la Persona Suprema, poseedora de atributos inconcebibles. Parasara Muni define a Bhagavan como la Persona Suprema que posee belleza, conocimiento, fuerza, fama, riqueza y renunciación infinitas. Aunque el concepto de la creación sugiere muchas grandes personalidades (o semidioses), todo el sentido de la palabra, Bhagavan se aplica solamente al Ser Supremo, a la Divinidad Misma.

Bhagavan es el rasgo más elevado del Absoluto. Es el Brahman Supremo (Parabrahman) y la fuente de Paramatma. Como hemos anotado previamente, el Vedanta-Sutra (1.1.2) expresa que la Verdad Absoluta es la fuente de todas las emanaciones (JANMADY ASYA YATAH). Además, el Vedanta y los Puranas expresan que, como la fuente de todo, el Absoluto debe poseer inteligencia y conciencia. Estos últimos atributos implican personalidad, y el rasgo personal supremo de la Verdad Absoluta se llama Bhagavan. Mientras que el Brahman está desprovisto de cualidades materiales o atributos, Bhagavan posee cualidades trascendentales. Todos los seres descansan en el Brahman, y el Brahman mismo descansa en la Persona Suprema. Los Vedas consideran al Brahman como la refulgencia (brahmajyoty) del cuerpo trascendental de la Suprema Personalidad de Dios. El Brahma-Samhita (5-1) postula que Bhagavan es sac-cid-ananda-vigrahah la forma personal de eternidad, llena de conocimiento, y de bienaventuranza. El Brahman impersonal manifiesta solamente el rasgo "SAT" (eternidad) del Absoluto Brahman es al Bhagavan como los rayos del sol son al sol. Los rayos del sol son la refulgencia del sol y no tienen existencia independiente, separada del sol. Paramatma manifiesta los aspectos "SAT" y “ CIT" (conocimiento) del Absoluto, pero sólo Bhagavan manifiesta con plenitud los aspectos "SAT", "CIT" y "ANANDA" (eternidad, conocimiento y bienaventuranza). Así, Bhagavan es la corporificación ("vigraha") plena de sac-cid-ananda. En el preámbulo de cada una de las declaraciones del Señor Krishna en el Bhagavad-gita, está la frase "Sri Bhagavan Uvaca", "La Suprema Personalidad de Dios dijo". Además, el Gita establece que Bhagavan, Krishna, es la Verdad última: "No hay verdad superior a Mí". El Brahma-samhita hace una confirmación similar, ISVARAH PARAMA KRISHNA SAC CID ANANDA VIGRAHA: "El Supremo Controlador es Krishna, quien tiene una forma trascendental de eternidad, bienaventuranza y conocimiento". Y el Bhagavata Purana (1.3.28) indica que todos los Avatares proceden del Bhagavan Supremo (Krishna).

En un sentido, Dios (o Bhagavan) no tiene nombre, no obstante, por Sus actividades se le conocen muchos nombres. El nombre de Krishna significa "supremo atractivo". En la definición de Parasara Muni, la Persona Suprema debe ser sumamente atractiva y sumamente opulenta. En el desempeño de los diversos pasatiempos (lila), tanto como para su complacencia, para crear y sostener, Bhagavan Krishna se expande en formas tales como Narayana, Vasudeva y Maha-Visnu. El nombre Krishna (el Sumo atractivo también implica Visnu el omnipenetrante). El nombre Bhagavan (la suma opulencia) implica los nombres "Isvara" (el supremo controlador) y “Purusa" (el supremo disfrutador). El Laghu bhagavatamrta de Rupa Gosvami dice acerca de los nombres dados al Absoluto que:

"Según las relaciones entre Sri Krishna, el Señor Primordial, y Sus devotos los Puranas lo describen con diversos nombres. Algunas veces Él es llamado Narayana; algunas veces Upendra (Vamana), el hermano menor de Indra, el

Rey del Cielo (Upa-Indra); y algunas veces Ksirodakasayi Visnu. Algunas veces es llamado Sesa-Naga, el de las mil cabezas, y algunas veces el Señor de Vaikuntha.

Cuando la persona inquisitiva comprende a Bhagavan, la Suprema Personalidad de Dios, él comprende al Brahman y al Paramatma simultáneamente. Porque hemos visto que, lejos de estar separados el uno del otro, los tres aspectos del Absoluto están todos presentes dentro de Bhagavan.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

El Yogi Casado.

El Yogi casado es llamado "grihasta" (hombre de hogar), porque éste acepta la responsabilidad de su esposa e hijos. Sri Caitanya, quien apareció hace 500 años en India, introdujo para esta era de Kali el proceso práctico de vida espiritual, que puede ser ejecutado igualmente por solteros y casados.

En la ceremonia de fuego llamada "Agnijotra", se establece el deber matrimonial. En esta ceremonia los contrayentes prometen al Señor Supremo que ellos no se separarán y que se protegerán material y espiritualmente entre sí y conservarán una relación muy armónica.

La vida matrimonial de un yogi no está basada simplemente en la atracción sexual. El matrimonio es una responsabilidad material y espiritual; la atracción debida a la belleza corporal debe terminar en cierta etapa de la madurez espiritual. El verdadero amor debe basarse en el alma espiritual, no en el cuerpo externo. No interesa que alguien sea viejo o joven, feo o bello, pues, la real belleza viene del alma espiritual. Por lo tanto, La relación entre esposo y esposa siempre debe ser de renunciante y las relaciones sexuales deben ser comprendidas solamente como un medio para la procreación, es decir, con la finalidad de concebir almas puras.

Las actividades sexuales fuera de la relación matrimonial son consideradas pecaminosas, porque aumentan la inclinación de irresponsabilidad en este mundo, tales como no querer cuidar apropiadamente de los hijos y obviamente de la esposa. De esta manera, además de la existencia de hijos no deseados, se causan muchos problemas.

El hombre casado debe esforzarse en convencer a los miembros de su familia para que cumplan también los principios de la vida espiritual. De esta manera no habrá desarmonía ni opiniones diferentes acerca del valor real de la vida.

El uso de anticonceptivos es considerado impropio para el Yogi, pues los anticonceptivos causan enfermedades muy severas y además, tratan de pervertir el propósito verdadero de la relación sexual. Si tanto el marido como la mujer están en conciencia espiritual, el matrimonio es verdaderamente feliz y pacífico, y las relaciones reales de afecto están basadas en el entendimiento del alma espiritual eterna.

Económicamente, entre los cuatro ashramas, el ashrama grhasta es el único productivo. El hombre casado tiene que ganar dinero para mantener a su familia y algunas veces trabaja para mejorar el desarrollo económico de la sociedad. El brahmacari se ocupa en el estudio, el vanaprastha (la persona que se está preparando para la renunciación) visita los lugares santos, y el sannyasi (el renunciante) predica. El grihastha recibe el beneficio espiritual de las otras órdenes, especialmente de los sannyasis, y es su deber ayudarlos con caridad y donaciones. Así mismo, para que pueda darle a su familia guía espiritual, él es animado a ocuparse en algún proceso espiritual en su casa, tal como lectura de las escrituras, tener un altar, etc. En este estado de conciencia el hombre casado es capaz de cumplir con todas las obligaciones hacia su familia, y al mismo tiempo avanzar espiritualmente. De esta manera, cuando él tenga edad avanzada podrá renunciar a los lazos de las relaciones familiares y dedicar su vida completamente al avance espiritual.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD.

El Dolor.

Hoy vamos a discutir sobre algo que nos afecta a todos en el mundo material: el dolor. La mayoría de los sufrimientos que nos afligen son más incómodos que peligrosos, más una molestia que una amenaza. Aún admitiendo que las miserias físicas y mentales son inconvenientes inevitables de la vida en este mundo material, la naturaleza ha dotado al cuerpo con mecanismos curativos; dejando de lado nuestras propias inclinaciones, estamos en capacidad de hacerle frente a la gran mayoría de nuestras dolencias.

Pero no estamos solos con nuestras inclinaciones. En efecto, estamos sobrecargados con las de los demás: Remedios maravillosos que vemos por T.V., revistas en circulación, medicina sin receta médica o que aparecen clandestinamente en las esquinas y en las reuniones sociales. Las drogas, tanto las suaves como las fuertes, han salido de los barrios bajos y llegado a la gente en general.

Más de un experto piensa que el fenómeno de la sociedad medicada radica en la necesidad culturalmente reforzada de evitar el dolor. "Los más jóvenes están siendo educados de esta manera", fue el comentario que hizo para la revista Newsweek el señor Donald Russakof, quien dirige una organización de terapia de grupo. "Se les ha dicho a ellos que no tienen que soportar el dolor en ningún sentido, desde un simple dolor de cabeza hasta cualquier otra molestia. Es muy difícil decir de quién es la culpa, pero esto es lo que está sucediendo".

Norman Cousins escribió en su libro "Anatomía de una Enfermedad", un recuento de su lucha contra una enfermedad desgarradora: "Los americanos son probablemente en todo el mundo las personas más conscientes del dolor. Durante años lo hemos tenido dentro de nosotros: impreso, en la radio, en la T. V., en la conversación diaria. El menor síntoma de dolor debe ser ahuyentado como si fuera la más temible maldad. Como resultado, nos hemos convertido en una nación de píldoras, apresados e hipocondriacos, haciendo del más mínimo dolor de cabeza una

prueba terrible". El Señor Cousins concluye: "El hecho que todos ignoran acerca del dolor, es que la mejor manera de eliminarlo es eliminando el abuso del cuerpo".

Desde la perspectiva Védica este es un buen consejo, pero no es suficiente para terminar definitivamente con el dolor. El dolor, así como la vejez o la muerte, nunca podrá eliminarse ni es, en este mundo, lo que se quiere hacer. El dolor es una alarma efectiva, una indicación de que algo no está funcionando bien. Los adictos a la heroína, los cigarrillos, el Valium, la cafeína, la aspirina o cualquier otro agente que evita el dolor, llevan su causa a un extremo de derrota, porque el dolor debe ser atendido no evitado, sus causas deben ser manejadas no negadas.

Practicantes de la ciencia de la autorrealización, como Mahatma Gandhi, han reconocido el dolor como un síntoma de la vida corporificada, la forma en que la naturaleza nos da señales. Y ¿qué es lo que trata de decirnos la naturaleza? Que como somos seres eternos, nuestra presencia en este frágil cuerpo material es un error. No importa cuánto lo consintamos o lo mimemos, siempre será una mala ganga, pero una ganga a la que debemos sacarle el mejor provecho. Aunque debemos reconocer que el Yo es diferente del cuerpo, no es sabio descuidar las necesidades del cuerpo. Los maestros Védicos nunca nos han aconsejado buscar el dolor como método para alcanzar la autorrealización. Cuando no hay una cura sencilla para el dolor, debemos consultar un Médico.

Quizás en otros tiempos era distinto. Los ascetas debían pasar muchos años en los bosques o montañas sujetos a prácticas rigurosas de yoga para someter los deseos mundanos y alcanzar el más elevado Yo interior. Y de hecho, la austeridad es la llave para ocuparse del dolor en todas sus formas. Pero la llave de la austeridad para el avance espiritual es la tolerancia, no la autotortura.

Tapasya.

La palabra Sánscrita para austeridad que se refiere a sacrificar algo voluntariamente por un objetivo más elevado. Así como el Señor Cousins lo sugirió, el abuso y el exceso son la raíz del dolor, entonces el auto-control es un pre-requisito de la auto-satisfacción. La austeridad en nuestros hábitos de comer, dormir, tener sexo y trabajar requieren de un entrenamiento que lamentablemente está ausente de las materias escolares. Sin embargo, en la educación Védica es lo más importante. Las escrituras Védicas describen el cuerpo como una máquina (yantra). Y como todos los que han tenido carro lo saben, cada máquina tiene sus necesidades particulares. El abuso puede acortar su vida. Una clase equivocada de gasolina puede causar problemas en el motor. Un mantenimiento inadecuado produce un mal funcionamiento. Y por supuesto, lo más importante es el conductor detrás del timón. Si él es descuidado o no está informado acerca del cuidado de su vehículo, es como si él diera rodeos teniendo que viajar a alguna parte.

La mayoría de nuestras austeridades individuales deben ser guiadas por el sentido común. Gandhi, quien practicó un grado de austeridad que sería muy difícil para nosotros, creía que con fe y renunciación no había sacrificio, sino una simple sustitución de un placer por otro menor. Vivimos y sentimos, no para dedicarnos a alimentar, vestir, proteger y consentir este cuerpo, sino que debemos simplemente suministrar al cuerpo lo necesario para vivir. El alma debe tener una residencia temporal, pero Gandhi sentía que una cabaña de barro limpia era tan buena como un palacio. Esforzarnos demasiado por tener comodidad física, solamente desvía nuestras energías del propósito real y espiritual de la vida.

Finalmente, el exceso y el consiguiente esfuerzo para evitar el dolor son síntomas de una sociedad embotada espiritualmente, una cuyos miembros tienen muy poca, si alguna comprensión de la diferencia fundamental entre el alma y el cuerpo, el conductor y el vehículo. Ignorantes de nuestra verdadera identidad, aceptamos cualquier placer como algo bueno. Y cualquier cosa que impida el placer, como algo malo.

Para complicar más las cosas, algunos auto-proclamados visionarios ofrecen conocimiento sin reglas de austeridad: en otras palabras, evitar el dolor. Y al escoger nuestra religión, así como al escoger cualquier comodidad, somos una sociedad de consumo. Estamos tan ansiosos como siempre de consumir todo lo que los mercaderes de bienaventuranzas distribuyen bajo las etiquetas diseñadas de nirvana y meditación. Somos gente que asocia el yo con la sensualidad, no con la trascendencia, una gente que busca incansablemente la diversión más que la sabiduría.

Son algunos pocos los privilegiados que alcanzan a apreciar el sacrificio y la austeridad, y más pocos aún, los que adquieren el conocimiento técnico para saber cómo practicarlos. Somos una sociedad de extremos, tan radicales en nuestra renunciación como en nuestra posesividad.

Por otra parte, el proceso Védico abarca la austeridad apropiada, contrarrestando nuestras necesidades materiales con un fuerte sentido de necesidades espirituales. Esta forma de austeridad, dedicando el tiempo y la energía de uno a la autorrealización, no será tan sofisticada como las multimillonarias campañas de publicidad que empujan a las medicinas que matan el dolor, a los estimulantes y a los modificadores del comportamiento, pero proporciona mejores resultados: el conocimiento del yo más allá de todas las incomodidades físicas y mentales, un yo más allá del dolor.

Finalicemos ahora nuestra lección con una deliciosa receta vegetariana.

COLIFLORES EN SU JUGO.

1 Coliflor mediana, 2 Cucharaditas de Ghee (mantequilla clarificada) o aceite vegetal (consulte la Lección Cuarta para la receta del Ghee), 1/2 Cucharadita de diferentes especias, tales como ají machacado, cominos, hojas frescas de cilantro, etc., 1 Cucharadita de sal, Agua suficiente para cocinar los vegetales, 1 Cucharada de mantequilla o ghee.

Lave y arregle la coliflor y córtela en pequeños pedazos. En una sartén grande y fuerte (las que no se pegan son ideales). Caliente las dos cucharaditas de ghee o aceite y añádale pimienta roja. Cuando la pimienta roja se ponga dorada, añada las especias, revuelva, y coloque los pedazos de coliflor. Continúe revolviendo las coliflores, durante cinco o diez minutos, hasta que estén doradas, luego añada agua suficiente para que las coliflores se cocinen. Añada la sal y tape. Revuelva de vez en cuando hasta que las coliflores estén blanditas. El líquido debe evaporarse completamente durante la cocción. Puede agregar más agua si es necesario. Añada la cucharada sobrante del ghee y sírvalas con arroz blanco.

Como siempre, ofrezca esta preparación al Señor e invite a sus amigos y familiares a disfrutarla.

Una vez más hemos terminado nuestra lección. Esperamos que su conocimiento y paz vayan siempre en aumento y que desarrolle confianza en usted y en estas enseñanzas.

SRI KRISHNA, LA HERMOSA REALIDAD. (Ilustración)